

Inhalt

Es ist an der Zeit 7

Zeit leben, nicht managen! Ein Interview 17

Kapitel 1

Wasser für die Fische, Zeit für die Menschen 27

Die Zeit, eine Vorstellung 31

Die Zeit der Physik. *Ein Zeitrat von Harald Lesch* 34

Verschiedene Kulturen und ihre Zeiten 39

Kapitel 2

Die Uhr ist nicht die Zeit 59

Naturzeit und Uhrzeit 63

Ohne Uhr geht's nicht,
mit ihr wird man auch nicht glücklich 68

Der Mensch als Uhrwerk 73

Kapitel 3

Die Zeitmuster Rhythmus und Takt 83

Zeitmuster und ihre Resonanzen im Alltag 86

Vom Rhythmus der Vormoderne zum Takt der Moderne 98

Vom modernen Takt zur postmodernen Gleichzeitigkeit 111

Kapitel 4

Vielfältige Zeiten 135

-
- Zwischenzeiten – Zeiten zum Lieben 139
- Warten – Zumutung und Glück 154
- Pausen – Erholung und Inspiration 163
- Muße und Müßiggang – vom süßen Nichtstun 176
- Langeweile – lange Weile 189
- Jetzt – der vergessene Augenblick? 196

Kapitel 5

Liebe Zeit 207

-
- Das Geflecht des Zeithandelns 211
- Licht ins Dunkel: das Modell »Zeitgeflecht« 213
- War's das schon? Ressourcenzeiten nicht vergessen! 225
- Spielräume balancieren, Konflikte erkennen und vermeiden 227
- Sozialer Jetlag. *Ein Zeitrat von Till Roenneberg* 231
- »Dauerbrenner« der Zeitverwirrung 235
- Weniger ist mehr: Auswählen, Verzichten, Ignorieren
und Verpassen 243

Ein letztes Mal – Was nun, was tun? 245

Anhang

-
- Zum Nach- und Weiterlesen 250
- Zeitberatung statt Zeitmanagement 251
- Über die Autoren 254